

مهارت‌های زندگی

مبتنی بر مدل پذیرش و تعهد (ACT) منمرکز بر شفقت

د. پیمان دوستی



۱۳۹۸

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
هارت خودآگاهی و همدلی	۱۶
نگرش باز و کنجکاوانه	۱۹
مشاهده گر بودن	۲۲
هدف هوشندان	۲۵
پیش به سوی یک زندگی ارزشمند	۳۱
همدلی و شفقت با دیگران	۳۵
مهارت برقراری ارتباط موثر	۴۰
فرایندهای اصلی ارتباط موثر	۴۱
عناصر ارتباط غیر کلامی	۴۶
مهارت کنترل رفتار به هنگام بروز احساس خشم	۵۲
ظرف شکلات	۵۶
مصاحبه تلویزیونی	۵۷

۵۹.....پذیرش و عمل متعهدانه

۶۴.....مهارت روابط بین فردی موثر

۶۶.....بررسی واقعیت

۶۹.....پندشیم هم باشیم

۷۰.....نقصیر دیگری است

۷۲.....موانع تباطؤ

۷۶.....مهارت رفتار جرات‌سندان

۷۹.....گلزار ارزش‌ها

۸۱.....موانع ذهنی

۸۸.....مهارت غنی‌زدگی کردن به هنگام بروز خلل نفی

۹۲.....آغوش را بگشای

۹۵.....استخر و توب

۹۹.....سفرهای گالیور

۱۰۱.....برده ذهن

۱۱۴.....مهارت کنترل رفتار به هنگام استرس

- ۱۱۷..... حیات وحش روانی
- ۱۲۰..... هم اتاقی
- ۱۲۲..... حمایت های اجتماعی
- ۱۲۵..... ماهی گیری
- ۱۳۰..... مهارت مدیریت زمان
- ۱۳۳..... چطور شروع کنیم
- ۱۳۶..... دوباره به اهدافتان نگاه کنید
- ۱۳۷..... دزد زمان
- ۱۴۰..... مهارت حل مساله
- ۱۴۱..... انتخاب در دوراهی های سخت
- ۱۴۴..... برخورد با مساله
- ۱۵۰..... مهارت تفکر نقاد
- ۱۵۱..... فعالانه فکر کردن
- ۱۵۳..... واری و پرسش های اکتشافی
- ۱۵۶..... مستقلانه فکر کردن و فاصله گرفتن از باورهای سفت و سخت

www.ketab.ir

پیشگفتار مولف

من به عنوان روان‌شناس، کارگاه‌های آموزشی بسیاری را تاکنون برگزار کرده و با مراجعین زیادی برخورد داشته‌ام. نکته‌ای که به نظر شگفت‌انگیزی توجهم را به خود جلب کرد این بود که دانشجویان و مراجعین ایرانی، ارتباط بسیار زیادی با پذیرش و تعهد درمانی (ACT) متمرکز بر شفقت برقرار می‌کنند. با این حال هرچند اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی از دید هیچ کس پنهان نیست و کتاب‌های بی‌شماری در این زمینه به چاپ رسیده، اما تا کنون هیچ کتابی در این خصوص با توجه به مدل پذیرش و تعهد درمانی متمرکز بر شفقت تالیف نشده است.

این امر مولف را بر آن داشت تا نگارش و باره‌ای به این مهارت‌ها، با این مدل درمانی داشته باشد. نکته جالب و مهم این است که ACT ریشه بسیاری از مشکلات و رنج‌های بشر را، راهبردی نا کارآمد به نام "اجتناب تجربه‌ای" می‌داند. در واقع این

مدل فرض را بر این گذاشته است که بخش قابل توجهی از پریشانی‌های روان‌شناختی، جزء به هنجاری از تجربه انسان بودن است و تلاش ما برای حذف یا کاهش آنها، به شدت آنها را افزایش می‌دهد. پس با توجه به این ریشه یکسان مشکلات، طبیعی است که برخی از تمرین‌ها در مهارت‌های مختلف، از دید خواننده، شبیه به یکدیگر باشند. امیدوارم که خواندن و دنبال کردن این کتاب در چه‌جا، برای غنی و ارزشمند زندگی کردن شما باشد.

دکتر پیمان دوستی

بهار ۱۳۹۸